



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DATA 22 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajecznica z kielbasą, pieczywo i warzywa / jajecznica, pieczywo i warzywa
2	10:30	II śniadanie	Kanapki z serem żółtym, pieczywem i warzywami
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa krupnik
4	14:30	Obiad – II danie	Gulasz z indyka, kasza i surówka / zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem, surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z wędliną, serem żółtym i warzywami / kanapki z serem żółtym i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Jajecznica z kielbasą, pieczywo i warzywa

Składnik	Ilość
----------	-------

Jaja kurze	120 g
------------	-------

Kielbasa	40 g
----------	------

Chleb	90 g
-------	------

Masło	5 g
-------	-----

Pomidor	120 g
---------	-------

Ogórek	100 g
--------	-------

Papryka	70 g
---------	------

Rzodkiewka	50 g
------------	------

Kawa Inka	250 ml
-----------	--------

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~29 g | W: ~56 g | cukry: ~11 g | T: ~26 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Jaja roztrzepać. Kielbasę pokroić i podgrzać na patelni, następnie dodać jaja i przygotować jajecznicę. Pieczywo podać świeże. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: jajecznica $\geq 63^{\circ}\text{C}$; warzywa $\leq 8^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: jaja, gluten*, mleko* — zgodnie ze specyfikacją pieczywa i kielbasy.

STOWARZYSZENIE MONAR

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

STOWARZYSZENIE MONAR

OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK

WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL

MARIANOWEK@O2.PL TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DIETA WEGETARIAŃSKA — Jajecznica, pieczywo i warzywa

Składnik	Ilość
-----------------	--------------

Jaja kurze	150 g
------------	-------

Chleb	95 g
-------	------

Ser żółty	25 g
-----------	------

Masło	5 g
-------	-----

Pomidor	120 g
---------	-------

Ogórek	100 g
--------	-------

Papryka	70 g
---------	------

Rzodkiewka	50 g
------------	------

Kawa Inka	250 ml
-----------	--------

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~30 g | W: ~58 g | cukry: ~11 g | T: ~25 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Jaja roztrzepać i przygotować na maśle na patelni, bez nadmiernego wysmażenia. Pod koniec dodać ser żółty. Pieczywo i świeże warzywa podać jako dodatki. Kawę Inkę przygotować bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: jajecznica $\geq 63^{\circ}\text{C}$; warzywa $\leq 8^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: jaja, gluten, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem żółtym, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
-----------------	--------------

Chleb	85 g
-------	------

Ser żółty	45 g
-----------	------

Pomidor	80 g
---------	------

Ogórek	70 g
--------	------

Papryka	50 g
---------	------

Rzodkiewka	30 g
------------	------

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~17 g | W: ~39 g | cukry: ~8 g | T: ~10 g | NKT: ~6 g | błonnik: ~6 g

STOWARZYSZENIE MONAR

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

STOWARZYSZENIE MONAR

**OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK
WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL**

MARIANOWEK@O2.PL TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Technologia: Pieczywo podać z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże.

Temperatura wydania: produkty chłodzone $\leq 8^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: gluten, mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa krupnik

Składnik	Ilość
Kasza jęczmienna	35 g
Ziemniaki	120 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	20 g
Cebula	15 g
Olej rzepakowy	5 g
Koperek	5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~35 g | cukry: ~5 g | T: ~6 g | NKT: ~1 g |
błonnik: ~7 g

Technologia: Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Kaszę przepłukać. Wszystkie składniki gotować w wywarze do uzyskania odpowiedniej miękkości. Pod koniec dodać olej i koperek.

Temperatura wydania: $\geq 63^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: gluten, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Gulasz z indyka, kasza i surówka

Składnik	Ilość
Mięso z indyka	180 g
Kasza	100 g
Olej rzepakowy	15 g
Marchew	50 g

STOWARZYSZENIE MONAR

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

STOWARZYSZENIE MONAR

OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK

WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL

MARIANOWEK@O2.PL TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Składnik	Ilość
-----------------	--------------

Papryka	80 g
Cebula	30 g
Pomidor	100 g
Kapusta biała	120 g
Jabłko	50 g
Ogórek	80 g

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~52 g | W: ~96 g | cukry: ~17 g | T: ~25 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~12 g

Technologia: Mięso z indyka oczyścić, pokroić i dusić z cebulą, papryką, marchewką i pomidorem z dodatkiem oleju. Kaszę ugotować zgodnie z recepturą. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

Temperatura wydania: mięso i kasza $\geq 63^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: brak podstawowych alergenów w podanej recepturze* — kasza i mięso zgodnie ze specyfikacją.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem, surówka

Składnik	Ilość
-----------------	--------------

Ziemniaki	350 g
Pieczarki	120 g
Cukinia	120 g
Papryka	100 g
Cebula	30 g
Pomidor	120 g
Ser żółty	70 g
Jajo kurze	50 g
Olej rzepakowy	15 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Ogórek	80 g

STOWARZYSZENIE MONAR

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

STOWARZYSZENIE MONAR

OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK

WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL

MARIANOWEK@O2.PL TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~31 g | W: ~104 g | cukry: ~19 g | T: ~29 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~14 g

Technologia: Ziemniaki ugotować lub podgotować, pokroić i połączyć z podduszonymi warzywami. Zalać roztrzepanym jajem, posypać serem i zapiec. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

Temperatura wydania: zapiekanka $\geq 63^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: jaja, mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z wędliną, serem żółtym i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Wędlina drobiowa	70 g
Ser żółty	35 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~32 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~19 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Pieczywo przygotować z wędliną i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

Temperatura wydania: produkty chłodzone $\leq 8^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: gluten, mleko* — zgodnie ze specyfikacją wędliny.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem żółtym i warzywami

Składnik Ilość

STOWARZYSZENIE MONAR

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

STOWARZYSZENIE MONAR

OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK

WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL

MARIANOWEK@O2.PL TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Składnik Ilość

Chleb 110 g

Ser żółty 65 g

Pomidor 120 g

Ogórek 100 g

Papryka 70 g

Rzodkiewka 60 g

Cebula 10 g

Herbata 250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~31 g | W: ~68 g | cukry: ~14 g | T: ~21 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Pieczywo podać z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.

Alergeny: gluten, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr STANDARD WEGETARIAŃSKA

Energia ~2400 kcal ~2400 kcal

Białko ~136 g ~115 g

Węglowodany ~293 g ~310 g

Cukry ~62 g ~63 g

Tłuszcz ~91 g ~92 g

NKT ~36 g ~42 g

Błonnik ~44 g ~46 g

STOWARZYSZENIE MONAR

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

STOWARZYSZENIE MONAR

OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK

WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL

MARIANOWEK@O2.PL TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL